

Таким чином, отримані нами результати свідчать про ефективну направленість рухової активності в поєднанні зі здоровим способом життя на процеси стимулювання активності студентів вищих педагогічних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності в повсякденному житті та творчій праці з учнівською молоддю.

## Формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців, складова частина сучасної вищої освіти

**О.М. Барно, проф., д-р пед. наук**

*Кіровоградський інститут розвитку людини «Україна»*

Економічне і соціальне життя в Україні ставить високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів. Разом з професійними вимогами до молодого фахівця висувуються конкретні вимоги щодо його фізичної підготовки. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в нині стоять перед населенням країни, стосується і студентства. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді: зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих і людей похилого віку потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. При ній спостерігаються істотні зміни окремих органів. Зважаючи на сумні випадки, які трапилися на початку 2008/2009 навчального року в деяких школах, можна вважати, що програми розвитку фізичної культури і спорту, а також контроль за станом здоров'я студентів у навчальних закладах потребують удосконалення.

Важливу роль у розвитку духовної культури людини грає здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись здорового способу життя, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Формування особи, істоти соціальної, майбутнього фахівця здійснюється в умовах вищих навчальних закладів. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця будь-якого профілю (технічного, гуманітарного і ін.), дозволяють формувати певний "спосіб мислення", спрямованість мислення,

властивості пам'яті, сприйняття, властивості і якості особи, які необхідно враховувати викладачам у своїй роботі [1].

У Кіровоградському інституті розвитку людини «Україна» впроваджується в життя науково-практична програма «Кожному студентові - міцне фізичне здоров'я». Ця програма передбачає значну увагу до стану фізичного здоров'я кожного студента, який вчиться в нашому інституті.

В рамках цієї програми двічі на рік проводяться антропометричні обстеження (Стан фізичного розвитку студентів Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна» проводять на основі аналізу антропометричних індексів: Кетле\*, Ерісмана\*\* і Пен'є [7, с. 12-15], базуючись на отриманій інформації (таб. №№ 1, 2, 3) і на оцінюванні стану здоров'я студентів (формою 086/у), зроблені висновки, що система фізичного виховання, яка існує в наш час, у закладах всіх рівнів, не співвідноситься з рівнем фізичного здоров'я і потребує введення індивідуального підходу до занять з фізичного виховання і спорту в навчальних закладах). Здійснюється постійний контроль за станом здоров'я (лікарські огляди), проводяться превентивні заходи (щоденне проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі (Перерва «Здоров'я», мал. 2.1), використання фітотерапії (фіточаї на перервах), сеанси імуномодельючої і психомодельючої ароматерапії).

Таблиця 1 – Індекс Ерісмана

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з "плоскою грудною клітиною"	72	48	33	21	174
Кількість студентів з нормальним розвитком грудної клітини	49	70	34	20	173
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 2 – Індекс Пін'є

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з нормою	50	57	14	17	138
Кількість студентів з порушеннями статури	71	61	53	24	209
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 3 – Індекс Кетле

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з відхиленнями в розвитку статури	60	35	52	17	164
Кількість студентів з нормальним розвитком статури	61	83	15	24	183
Всього	121	118	67	41	347

"Індекс Пен'є дає різницю між зростом, стоячи, і сумою маси тіла в об'ємі грудної клітини:  $X = P - (U + O)$ , де X - індекс, P - зріст (см), B - маса тіла (кг), O - об'єм груднини у фазі видиху (см). Чим менше різниця, тим краще показник (за відсутності ожиріння). Різниця менше 10 оцінюється як міцна статура, від 10 до 20 - добра, від 21 до 25 - середня, від 26 до 35 - слабка, більше 36 - дуже слабка.



Малюнок 2.1 – Перерва «Здоров'я»

Фізичне виховання не обмежується тільки заняттями. Велика увага приділяється поза навчальній роботі зі студентами. Працюють спортивні секції в тренажерному залі (фото 3.1), проводиться пропаганда здорового способу життя, фізичної культури і спорту.

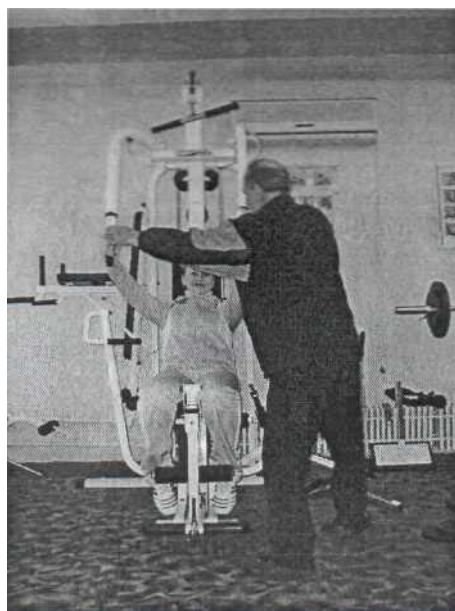


Фото 3.1 – Заняття в тренажерній залі

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина спільної освіти, повинне закласти основи забезпечення і розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особи, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки, до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу і тому подібне.

Основними принципами змін у фізичному вихованні студентів є:

- формування потреб у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- розробка і реалізація ефективного дидактичного змісту фізичного виховання в навчальних закладах;
- збільшення об'єму рухової активності студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах;

– удосконалення матеріально-технічного забезпечення з урахуванням сучасного економічного стану держави;

– оптимізація управління фізичним вихованням молоді. [8]

Отже, в КІРоЛ «Україна» в питанні фізичного здоров'я проводиться наступна робота:

1. на кожного студента, з першого дня навчання і до закінчення університету, ведеться спеціальна книга і індивідуальні програми зміцнення його здоров'я;
2. створено і функціонує центр реабілітації професійного здоров'я, де фахівці керують реалізацією індивідуальної програми для кожного студента;
3. у розклад введена перерва «здоров'я» між другою і третьою парами занять;
4. протягом навчального року організовано проведення спортивних занять;
5. за бажанням студентів працюють спортивні секції;
6. активно використовується центр здоров'я, де працюють біоенергетики і психологи;
7. кафе інституту працює під контролем фахівців і з урахуванням побажань студентів.

Вся ця робота сприяє реалізації завдань і поліпшенню фізичного здоров'я, а це, у свою чергу, позитивно впливає на ефективність навчання.

Результатом нашої роботи в 1 семестрі 2008/2009 навчального року є поліпшення стану здоров'я в 62,4% студентів.

Проте ситуація, яка склалася в Україні і станом здоров'я і фізичною підготовкою молоді, потребує радикальних змін в методичному і матеріально-технічному забезпеченні. Не повне виконання законів і указів, направлених на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах, призводить до погіршення стану здоров'я учнівської молоді і нездатності випускників повноцінно працювати в сучасних умовах.

Ситуацію частково можуть виправити регіональні програми збереження і вдосконалення фізичного здоров'я майбутніх фахівців, відомчих і авторських програм, які б враховували географічне положення ВНЗ і особливості контингенту, а також відображали напрям майбутньої професійної діяльності.

Необхідна методологічна і методична допомога науковців викладачам, які працюють з контингентом, який має відхилення в стані здоров'я. В результаті відсутності такої методології студент виконує завдання, які направлені не на реабілітацію власного захворювання і розвиток окремих фізичних здібностей, а на виконання норм рухової активності.

## Список літератури

1. Барно О. М. Формування фахівців нового покоління. - Кіровоград. - 2006.-С. 8-98.
2. Борейко М. М., Бріль І. Т. Вплив радіаційного чинника на показники фізичної підготовки студентів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2006. - № 1. - С. 48-51.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовки і функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2006.-№ 4.-С. 3-8.
4. Волков В. Взаємозв'язок і інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я і фізичної підготовки студентів педагогічної професії // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 1. - С. 41-47.
5. Вище утворення України — європейський вимір: стан, проблеми, перспективи // Вища школа. - 2008. - № 7. - С. 99.
6. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація. Підручник. - Київ: «Олан», 2005.-С. 4-6.
7. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики і нетрадиційної методики оздоровлення: Навч. посібник. - Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. - 2000. - 128 с.

8. Волков В. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. - К.: «Утворення України», 2008. - 256 с.
9. Чурпій К.Л. «Окремі аспекти здорового способу життя», Красноярськ. 2009.

## Сучасна проблематика та особливості підходів у фізичному вихованні студентської молоді

**С.В. Бондаренко, доц., канд. пед. наук**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої спільноти в сучасному українському суспільстві задекларована у багатьох законодавчих та нормативних документах останнього періоду. Це пов'язано з тим, що людина, як біологічний вид, все більше втрачає можливість підтримувати себе в нормальному психофізичному та функціональному стані за рахунок природних потенцій організму. Наступили нові часи, коли людині доводиться брати на озброєння цілу систему превентивних впливів на організм з метою збереження стану його здоров'я. Це дозволяє протидіяти негативним впливам природного середовища, екологічним ризикам, численним соціальним негараздам сьогодення.

В повній мірі це стосується до студентської молоді, на стан здоров'я якої негативно впливає також значна інтенсифікація навчання, систематичний вплив навчальних навантажень, що супроводжується високим рівнем психічної напруги.

Тому використання засобів фізичної культури є одним із найбільш дієвих та адекватних способів збереження оптимального рівня життєдіяльності організму.

Таким чином фізична культура набуває рис невід'ємного компонента способу життя сучасного студента.

При цьому необхідно відмітити, що система фізичного виховання студентської молоді, яка склалася за часи української державності, зіткнулася з серйозними проблемами і піддається цілком справедливо серйозній і достатньо аргументованій критиці.

Серед найбільш значущих – це проблема неефективності діючої моделі фізичного виховання студентської молоді, згідно з зазначеними метою і завданнями. Так, за даними соціологічних опитувань, проведених у провідних київських вишах, 70 – 90 % студентів орієнтовані на помірну за обсягом та інтенсивністю фізичну активність, а не на спорт. Як наслідок, динаміка розвитку основних фізичних якостей протягом навчання має негативні тенденції. Так, за п'ятибальною шкалою вона складає 3,17 на перших курсах, а в кінці четвертих – п'ятих – 2,74 бали. На старших курсах фізкультурно-спортивна активність знижується на 60 %, а за показниками енергоєквівалентів цих затрат – до 50 %, за кількістю студентів, що займаються в групах спортивного удосконалення, до 72 %.

Задекларувавши особистість та її потреби як найвищу соціальну цінність, безумовно, слід більше вивчати настрої студентської аудиторії. Так, близько 50 % студентів схильні тільки до занять фізичними вправами рекреаційної спрямованості і